खाद्द तेलों की असलियत

Rajiv Dixit

WWW.RAJIVDIXITMP3.COM

(09928064941, 09782705883)

खाद्द तेलों की असलियत

(आरोग्यमिच्छो परमं च लाभं)

“खाद्द तेलों की सनसनीखेज जानकारी

जो आपके स्वस्थ जीवन के लिए है, हितकारी”

“यह पुस्तिका समर्पित है उन करोड़ों

देशवासियों को जिनहे अपने भोजन में

शुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्धक खाद्द तेलों से

वंचित होना पड़ रहा है !”

हिन्द स्वराज अभियान (राजीव दीक्षित) धमतरी इकाई

भारत में पिछले हजारों सालों से सादा कोहलू का तेल खाया जाता है लेकिन पिछले कुछ समय से भारत में कुछ कुतर्क चलने लग गए है जो निम्न प्रकार है

भ्रम :- जीरो कालेस्ट्राल

सच्चाई :- कालेस्ट्राल केवल प्राणी वसा मांस, मछली, दूध एवं दूध से बने उत्पादों में पाया जाता है किसी भी वनस्पति वसा में कालेस्ट्राल नहीं होता। सोयाबीन, सूरजमुखी, व सल्फर आदि के विज्ञापनों में कहा गया है की उन तेलों में जीरो कालेस्ट्राल है। तथ्य यह है की सभी वनस्पति तेल जीरो कालेस्ट्राल वाले ही होते हैं। मूँगफली, तिल व सरसों तेल में भी कालेस्ट्राल नहीं होता।

भ्रम :- कालेस्ट्राल फाइटर

सच्चाई :- मानव शरीर में कालेस्ट्राल का स्तर वसा के प्रकार पर भी निर्भर करता है। वनस्पति घी की संतृप्त वसा कालेस्ट्राल के स्तर को बढ़ाती है। PUFA (Poly Unsaturate फटती Asid) की अधिकता वाले तेल जैसे सोयाबीन, सन्फ़्लावर व सेफ़्लार हानिकारक LDL (Low Density Lipoprotiens) लाभदायक HDL (High Low Density Lipoprotiens) दोनों के स्तर को कम करते हैं, जबकि MUFA (Mono

Unsaturated Fatty Acid) की अधिकता वाले तेल जैसे – सरसों, मूँगफली, तिल व जैतून हानिकारक LDL को कम करते है व लाभदायक HDL का स्तर बनाए रखते हैं।

भ्रम :- विटामिन ई

सच्चाई :- सोयाबीन में पाया जाने वाला विटामिन ई डेल्टा प्रकार का होता है, जो मानव उपच्चय में शामिल नहीं होता। यह सच्च है की सोयाबीन में प्रोटीन की मात्र 35-40% है किन्तु सोयाबीन से प्राप्त प्रोटीन ग्लयसिनन जटिल होता है जिसे जानवर आसानी से पचा सकते हैं, किन्तु मानव शरीर की संरचना उसे पचा पाने में असमर्थ होती है। सोयाबीन में ट्रिप्सिन और दूसरे विकास अवरोधक तथा हीमएग्लूटिनिन्स आदि विषैले तत्व भी पाये जाते हैं, जो 15 पाण्ड दाब पर 30 मिनट तक बंद पात्र में गरम करने पर ही नष्ट किए जा सकते हैं।

भ्रम :- अत्याधुनिक तकनीक से बना

सच्चाई :- सोयाबीन एवं अन्य अखाद्द तेल निकालने हेतु ट्राइक्लोरोइथिलीन, कमर्शियिल ग्रेड हेक्सेन एवं कास्टिक सोडा इत्यादि हानिकारक रसायनों का प्रयोग किया जाता है, जब कि भारतीय परम्परागत खाद्दतिलहनों सरसों, मूँगफली व तिल में तेल कि मात्रा अधिक (40-75%)

होती है एवं स्वास्थ्य एवं पर्यावरण कि दृष्टि से अनुकूल तकनीकों से केवल सामान्य दाब द्वारा घानियों एवं छोटी इकाइयों द्धारा बिना किसी रसायन के उपयोग किए हजारों वर्षों से निकाला जाता है। रिफाईन तेल में कास्टिक सोडे के बचे शेष का हमारे शरीर, गला इत्यादि अवयय प्रतिकर करना शुरू कर देते हैं तो दमे का दौरा पड़ सकता है। इन विजांतीय द्रवों का शरीर प्रतिकर करता है। ये कास्टिक नाजुक अंतर्गत श्लेष्मा उखड़ते हैं।

भ्रम :- रंगहीन एवं गंधहीन

सच्चाई :- भारतीय परम्परागत खाद्द तेलों की विशिष्ट गंध एवं रंग उसमें उपस्थित लाभदायक एंटीआक्सीडेंट, टोको फिरोल, लेसिथिन, विटामिन इत्यादि के कारण है। भारतीय परम्परागत खाद्द तेलों के लिए रिफाइन्मेंट एक अनावश्यक क्रिया है, जिसमें उनके लाभदायक लेसिथिन, फाइटोस्टिरोल एवं विटामिन जैसे तत्व नष्ट हो जाते हैं।

भ्रम :- माइक्रोरिफाईन्ड

सच्चाई :- प्रकर्ति जो देती है उसे प्राकर्तिक तेल कहते है ऐसे तेल सर्वमान्यत: सिज (CIS) गठबंधन में ही होते हैं और हमारा शरीर एनहे हजम करना अच्छी तरह जानता है। जब ऐसे तेलों को रिफाईन्मेंट की प्रक्रिया के दौरान फेक्ट्री में बार- बार गर्म, ठंडा किया जाता है तो वह तेल ट्रांस (TRANS) बन जाता

है अथवा उस तेल में पोलीमरईजेशन शुरू हो जाता है ऐसे पालिमर्स हमारा शरीर नहीं पचा सकता यही ट्रांस बना हुआ तेल धमनियों की सख्तता, खून में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ाना, धमनियों में अवरोध पैदा करना, इत्यादि बीमारियाँ पैदा कर देता है।

किसी भी तेल को अन्य तेल में मिलाने हेतु रिफाईन्मेंट को बढ़ावा दिया जाता है। रिफाईन्ड करने में हड्डियों का कोयला (ANIMAL CHARCOL) अथवा प्लास्टर ऑफ पेरिस मिलाते है, ताकि तेल का रंग खत्म हो जाए तथा भाप द्वारा उसकी गंध खींच ली जाती है। किन्तु इससे उसके संघटन में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं आता यानि रिफाईन्ड तेल का रंग बादल जाएगा, वसा व अम्लों की मात्रा वही रहेगी बल्कि उसका रंग जो विटामिन्स के कारण होता है, विटामिन्स सहित लुप्त हो जाएगा।

रिफाईन्मेंट द्वारा प्राकर्तिक रूप से अखाद्द तेलों को कतृम रूप से खाद्द बनाया जाता है। यदि कोई रसायन, उपचार व क्रियाओं के दौरान तेल में रह जाए तो अत्यन्त हानिकारक होता है तेल की रिफ़ाइनिंग तेल को टिकाने के लिए की जाती है। रिफाईनिंग मानव कल्याण के लिए नहीं की जाती।

<u>भ्रम :- हल्का और पारदर्शी</u>

सच्चाई :- विदेशी सोयाबीन की प्राकर्तिक बीनी (मछली जैसी गंध) एवं अन्य अखाद्द तेलों की गंध को हटाने के लिए रिफाईन्मेंट किया जाता है, जिससे ये तेल हल्के एवं पारदर्शी बन जाते है। गाढ़े व रंगीन तेल स्वास्थ्यवर्धक होते है, क्योंकि उनमें प्राकृतिक रूप से विटामिन, एन्टीआक्सीडेंट्स व ग्लुकोसइनोलेट्स पाए जाते हैं।

भ्रम :- भोजन का असली स्वाद

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ़्लावर, सेफ्लार आदि अन्य अखाद्द तेलों का अपना प्राकृतिक स्वाद एवं गंध तो स्वीकार करने योग्य नहीं है। अतः उसे रसायनों द्वारा क्रत्रिम तरीकों से हटाया जाता है। भारतीय परम्परागत खाद्द तेलों की अपनी विशिष्ट महक एवं स्वाद होता है, जो भोजन को पोष्टिक एवं स्वादिष्ट बनाता है।

भ्रम :- सेहत से भरा

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ्लावर, सेफ़्लार आदि तेल सेहत से भरे बताए जाते है, जबकि अधिक असंतृप्तता पूफा (POLY UNSATURATED FATTY ACID) वाले ये तेल प्रकाश,ताप एवं धातु की मौजूदगी में वातावरण से ऑक्सीज़न ग्रहण करके विकृत हो जाते हैं। बाहर अथवा शरीर के अंदर ओकसीकृत होने वाले इन तेलों के सेवन से एथोंस्कैलरोसिस,एलर्जी,

ट्यूमर एवं हृदय संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते है। भारत में तेलों का उपयोग तलने के लिए अधिक होता है। शोधों से ही यह तथ्य सामने आया है कि उच्च ताप एवं लंबे समय तक रखने के लिए सरसों एवं मूँगफली का तेल भारतीय वातावरण में सर्वोत्तम है।

साथ ही सोयाबीन जैव तकनीक द्वारा विकसित फसल द्वारा तैयार किया जाता है इस प्रकार तैयार किये गये उत्पाद स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। अमेरिका व यूरोप के लोग जैव तकनीकी द्वारा खाद्द पदार्थों का बहिष्कार कर रहे हैं।

❖ वर्तमान किये जा रहे सारे शोध इन अखाद्द तेलों को खाद्द तेल प्रमाणित करने की दिशा में ही प्रयासरत है। इन तेलों को प्रोत्साहन देने की होड़ में विशेषज्ञएंके सभी हानिकारक पहलुओं की अनदेखी कर रहे है। जिसके घातक परिणाम सामने आने लगे हैं। जाने माने हृदय विशेषज्ञों से विस्तारपूर्वक चर्चा करने पर यह तथ्य उजागर हुए हैं कि पिछले कुछ वर्षों में बच्चों एवं युवाओं में हृदय रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि हुई है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर 170 से अधिक होने पर भी हृदयघात की संभावनाएं प्रबल हो गई हैं, जबकि पहले यह सीमा 250 थी, तो क्या यह तथ्य बढ़ते हुए मांसपेशीय विकार की ओर स्पष्ट संकेत नहीं हैं? हम विचार करें कि आज बढ़ते हुए रोगों का कारण हमारी परम्परागत खाद्द सामग्री यथा देशी घी, गुड़, खाण्ड, गेंहू,

फल्ली,तिल्ली, सरसों का तेल, देशी गाय का दूध, दाले एवं प्राकृतिक वस्तुएँ न होकर सोयाबीन, पाम, सूरजमुखी के सस्ते तेल (जो अपरम्परागत, हानिकारक एवं वार्निश पेंट में उपयोगी है) में बनी सामग्री, अनगिनत प्रकार के फास्ट फूड, टाफ़ियाँ, जहरीले शीतल पेय, आइसक्रीम, माग्र्रीन(आधार सोयाबीन तेल) एवं नशीले पदार्थ यथा गुटखा, तंबाकू आदि हैं।

संदर्भ :-

- Dr. Rashmi Sharma: खाद्द तेलों की असलियत
- Dr. Vandana Shiva : सोया बनाम सरसों
- Harder fat and Harened Arteries
- Hand Book of Food and Agriculture : Blank
- Element of Chemistry : Bress Lauer Edeison
- H.Dr.Gauri Shanker's : Cow Therapy
- Dr. Arun G Jogdev : बिना दवा स्वास्थ्य बना
- An Introduction of Chemistry of fats and fatty acids : Gynstone
- The New England Journal of Medicine : 1999,340,25

साभार :-

- विनीत नारायण (कालचक्र)
- मि. को. सूमन्द (राजस्थान पत्रिका)

संकलन: कैलाश सोनी, जैविक कृषक, धमतरी

(उत्पादक)

निवेदक

“भ्रामक विज्ञापनों के चक्कर में न फंसे एवं स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भारतीय परम्परागत खाद्द तिलहनों के तेलों सरसों, मूँगफली, तिल, नारियल का प्राकृतिक रूव में (केवल फिल्टर करके) प्रयोग करें”

“भारतीय परम्परागत स्वास्थ्यवर्धक तेलों – सरसों, मूँगफली, तिल, नारियल एवं देशी घी उपयोग में लाकर अनावश्यक रोगों से बचें एवं इनके प्रोत्साहन में सहयोग करें”

“यह पुस्तिका समर्पित है भारत के पारंपरिक कृषि विज्ञानियों एवं उन किसानों को, जिनहोने वर्षों के परिश्रमपूर्वक प्रयास से पीढ़ी दर पीढ़ी नये- नये प्रयोग करते हुए भारत की तिलहन को विविधतापूर्ण और समृद्ध बनाया”

वंदे मातरम्